муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад комбинированного вида «Аленький цветочек»

**Легко! Весело! Эффективно!**

(проведение фитбол-гимнастики в старших группах совместно с родителями)

Составила:

инструктор по физической культуре

Хлябина Монира Мухаметовна

Кодинск

2017

|  |
| --- |
| Уважаемые родители, мы знаем, что каждый из вас хотел бы видеть своих детей счастливыми и жизнерадостными, а значит здоровыми! Мама с папой – пример для детей и сегодня мы покажем, что любим их и вместе с ними с утра выполним утреннюю гимнастику.  Наш помощник - это мяч,  Он нам – спутник для удач!  Упражнения выполняем,  Сколиоз предотвращаем!  **ОРУ с мячами (фитболом)**  **«Мельница»**  Исходное положение: сидя на мяче, ноги на ширине плеч, стопы параллельно, спина прямая.  Упражнение: а) двигать мяч под ягодицами в различных направлениях, играйте с ребенком, бросая ему мячик или другой предмет.  б) поочередно слегка приподнимать ноги и двигать ими в воздухе.  *Внимание:* вся подошва и пятка одной ноги должны всегда находиться на полу.  в) выполнять различные упражнения для рук и плечевого пояса; наклоны вперед, вправо и влево.  г) покачиваться на мячике.    **«Стрелочка»**  Исходное положение: стоя на коленях, мяч перед собой.  Упражнение: лечь на мяч, руки прямые в упоре. Бедра и голени упираются в мяч. Руки на ширине плеч, ладони находятся под плечевыми суставами. Удерживать это положение и медленно перекатывать мяч назад, отталкиваясь от пола руками.  *Внимание*: лицо смотрит в пол, ноги прямые.  Усложнение:  перекатиться на мяче, пока предплечья не окажутся на полу, локти расположены под плечевыми суставами, руки на ширине плеч. Вытянуть ноги вверх (ноги держать вместе).  а) когда ноги вверху, делать шаговые движения, затем снова соединять ноги вместе.  б) выполнять ногами движения, как при плавании кролем.  *Внимание*: удерживать спину прямой, не прогибаться в пояснице.    **«Лягушка»**  Исходное положение: стоя на коленях, мяч перед собой.  Упражнение: лечь на мяч, руки прямые в упоре. Руки на ширине плеч, ладони находятся под плечевыми суставами. Ноги согнуть в коленях, стопы соединить, удерживать это положение.  Усложнение: поочередно отрывать от пола одну из ладоней.  *Внимание*: лицо смотрит в пол, спина прямая.    **«Самолет»**  Исходное положение: стоя на коленях, мяч перед собой.  Упражнение: лечь на мяч, упор ногами, ноги на ширине плеч. Руки в стороны. Удерживать равновесие.  Усложнение:  а) вытянуть правую руку вперед и слегка вверх (чтобы она составляла единую линию с корпусом), ладонь повернута внутрь. Вытянуть левую руку назад, ладонь смотрит вверх.  б) вытянуть обе руки назад, ладони смотрят вверх.  в) вытянуть обе руки вперед, ладони смотрят внутрь, большие пальцы смотрят вверх.    **«Горка»**  Исходное положение: лежа на полу, руки вдоль туловища на полу, ладони смотрят вниз. Ноги вытянуты, подошвы ног упираются в мяч.  Упражнение: поднять таз, спину вверх до уровня лопаток, удерживать, напрягая мышцы ног и бедер.  *Внимание*: мяч должен оставаться неподвижным.    **«Треугольник»**  Исходное положение: лежа на полу, руки вдоль туловища на полу, ладони смотрят вниз. Ноги согнуты в коленях, положить подошвы ног на мяч.  Упражнение: упор ногами в мяч, приподнять таз, спину до уровня лопаток. Затем медленно опускать таз.  *Внимание*: мяч должен оставаться неподвижным.    **«Мостик»**  Исходное положение: сидя на полу, ноги согнуты в коленях, стопы на полу, мяч за спиной, руками удерживать мяч за рожки.  Упражнение: приподнимая таз, лечь на мяч головой и плечевым поясом, сделать «мостик», удерживать это положение.  *Внимание*: мяч должен оставаться неподвижным.    Желаю здоровья, отличного настроения Вам и вашим детям!  До новых встреч! |